

博士（栄養学）学位論文要旨

女子大学新入生における「食事づくり力」と
習慣的な食物摂取の関連

The Association between the Meal Preparation Competency
and Habitual Dietary Intake
among First-Year Female University Students

2015 年

指導教員 武見ゆかり教授

1202001

氏名 駒場 千佳子

KOMABA、Chikako

女子栄養大学

食生活において、食事を自分でつくるか加工食品や外食を利用するかは、時間的制約、調理技術、手作りに関する価値観、加工食品の入手環境など様々な要因によって決定される。加工食品や外食の利用は、食物摂取内容の偏りなど食生活上の問題に関連しているとの報告がみられる。栄養学の目的は、その実践により望ましい食物摂取を実現し、健康を維持増進することにある。今後、食の外部化が一層進むと予測される社会の中で、栄養学の実践における食事づくりの意義を明確にするためにも、食事をつくることと望ましい食物摂取内容との関連を検討する必要がある。

そこで、本研究では、女子大学生が自ら自立した食生活を送るために必要な「食事づくり力」を簡便に測定するための質問紙を開発し、信頼性と妥当性を検証するとともに、習慣的な食物摂取内容との関連を明らかにすることを目的とした。「食事づくり力」を「自分の心身にあった食事を構想し、整える力」と定義し、「調理の知識・技術」と「作ろうとする食事のイメージを描く力」の2つで構成されるものとした。研究対象を女子大学生とした理由は、今後、家族の主たる食事づくり手になっていく存在であり、調理の知識・技術向上の必要性が高い集団と考えたからである。

第 I 章では、修士課程で開発した質問紙の信頼性と妥当性を、栄養学を専攻する A 大学 1 年生 219 名（回収率 69.3%）を対象に検討した。探索的因子分析の結果、因子 I 「中学高校時代の主体的な食事づくり経験」（7 項目）、因子 II 「小学校時代の食事づくりの手伝い」（4 項目）、因子 III 「食事づくりのイメージを描く力」（4 項目）、因子 IV 「調理に対する家族の積極的な態度」（3 項目）の 4 因子構造 18 項目が得られた。クロンバックの α 係数は

全体で 0.901 と高く、また再検査法による再現性もよく、信頼性が確認された。確証的因子分析により、GFI=0.910、AGFI=0.881、RMSEA=0.049 と良好な適合度指標が得られた。また、34 料理からなる「一般的な料理作成能力」得点と「食事づくり力」得点（5 肢で回答を求め、各項目 1～5 点で算出、最低 18・最高 90 点）の関連から、構成概念妥当性も確認された。

第 II 章では、実際の調理技能との関連から、「食事づくり力」質問紙の妥当性を検討した。栄養学を専攻する女子大学生（A 大学）59 名と、他専攻の大学生（B・C・D 大学）52 名を対象に、文部科学省後援家庭料理技能検定 2 級の試験基準を基に、調理技能として切り方と献立調理の 2 種の評価を行い、調理技能得点

（100 点満点）とした。居住形態を調整した共分散分析により「食事づくり力」得点 3 分位別に調理技能得点を比較した。栄養学専攻学生の 3 群別調理技能得点の平均値±標準偏差は、「食事づくり力」高群 61.2±14.0、中群 53.0±12.0、低群 44.4±15.7 で、高群は低群に比べ有意に高かった（ $p=0.004$ ）。一方、他専攻学生では、調理技能得点は「食事づくり力」高群 48.0±10.9、中群 42.7±11.9、低群 40.7±10.5 で、有意な群間差はみられなかった。以上より、「食事づくり力」質問紙は、栄養学を専攻するような、栄養や食に関心が高く、ある一定程度の調理技能を持っていると考えられる女子大学生の「食事づくり力」を捉える尺度として、調理技能の面からも妥当性を有することが確認された。

第 III 章では、「食事づくり力」と習慣的な食物摂取の関連を明らかにすることを目的とした。栄養学を専攻する女子大学生（A・D・E 大学）438 名を対象に「食事づくり力」質問紙と、簡易型

自記式食事歴法質問票を用いた調査を実施した。「食事づくり力」得点で3分位に分け、自炊学生（140名）と自宅学生（298名）に分けて検討した。暮らし向き、栄養を考慮して食事をする重要性、栄養を考慮して食事を整えるセルフエフィカシーを調整した共分散分析の結果、自炊学生では、野菜類（高群 223g>低群 131g、 $p=0.02$ 、以下、重量は密度法による1000kcal当りの量）、藻類（高群 6.8g>中群 3.9g 及び低群 2.5g、 $p=0.001$ ）、きのこ類（高群 8.7g>中群 4.6g 及び低群 3.2g、 $p<0.001$ ）で高群の摂取量が有意に多かった。栄養素摂取では、食物繊維（高群>低群、 $p=0.01$ ）、ビタミン K（高群>低群、 $p=0.03$ ）で高群が低群に比べ有意に摂取量が多かった。また、調整前の一元配置分散分析では有意差がみられなかった食塩相当量に調整後に有意差がみられ（高群 5.5g>中群 5.1g 及び低群 5.1g、 $p=0.002$ ）、高群で食塩相当量が多かった。自宅学生では、共分散分析の結果では食品群別摂取量、栄養素摂取量ともに有意な群間差はみられなかった。

以上3つの研究より、女子大学生が自らの心身にあった食事を構想し、整える力を捉える「食事づくり力」質問紙の信頼性と妥当性が検証された。妥当性は実際の調理技能との関連でも確認された。また、家族と同居していない自炊学生において、この質問紙を用いてとらえた「食事づくり力」の高い者は、野菜類、藻類、きのこ類など副菜の主材料となる食品の摂取量が多く、関連する栄養素の摂取も多いという良好な面と、一方で食塩相当量の摂取が多いという課題を有することが明らかになった。

これらの結果は、女子大学生等若年女性の食物摂取の改善に向けて、「食事づくり力」の重要性を改めて示唆するものである。